



PLANNING ANTI-CRISES TDAH

SEMAINE 1 / 4

● Devoirs

● Repas

● Ecran

● Matin

● Coucher

Coche = sans crise | cerveau-electrique.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK
● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK
● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK
● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK
● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK
Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----

BILAN SEMAINE 1

Combien de jours OK par situation ?

● Devoirs
___ / 7

● Repas
___ / 7

● Ecran
___ / 7

● Matin
___ / 7

● Coucher
___ / 7

Ce qui a aidé cette semaine :



Suivi hebdomadaire

cerveau-electrique.fr/formation-gestion-des-crisis/#suivi

Astuce 1 : Annonce chaque transition 5 min avant pour préparer son cerveau





PLANNING ANTI-CRISES TDAH

SEMAINE 2 / 4

● Devoirs

● Repas

● Ecran

● Matin

● Coucher

Coche = sans crise | cerveau-electrique.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK
● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK
● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK
● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK
● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK
Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----

BILAN SEMAINE 2

Combien de jours OK par situation ?

● Devoirs

/ 7

● Repas

/ 7

● Ecran

/ 7

● Matin

/ 7

● Coucher

/ 7

Ce qui a aidé cette semaine :



Suivi hebdomadaire

cerveau-electrique.fr/formation-gestion-des-crisis/#suivi

Astuce 2 : Le **timer visuel** réduit **80%** des crises de **transition**





PLANNING ANTI-CRISES TDAH

SEMAINE 3 / 4

● Devoirs

● Repas

● Ecran

● Matin

● Coucher

Coche = sans crise | cerveau-electrique.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK
● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK
● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK
● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK
● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK
Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----

BILAN SEMAINE 3

Combien de jours OK par situation ?

● Devoirs
___ / 7

● Repas
___ / 7

● Ecran
___ / 7

● Matin
___ / 7

● Coucher
___ / 7

Ce qui a aidé cette semaine :



Suivi hebdomadaire

cerveau-electrique.fr/formation-gestion-des-crisis/#suivi

Astuce 3 : Valide l'émotion sans céder sur la règle : l'équilibre gagnant





PLANNING ANTI-CRISES TDAH

SEMAINE 4 / 4

● Devoirs

● Repas

● Ecran

● Matin

● Coucher

Coche = sans crise | cerveau-electrique.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK	● Devoirs ☐ OK
● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK	● Repas ☐ OK
● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK	● Ecran ☐ OK
● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK	● Matin ☐ OK
● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK	● Coucher ☐ OK
Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----	Notes : -----

BILAN SEMAINE 4

Combien de jours OK par situation ?

● Devoirs

 / 7

● Repas

 / 7

● Ecran

 / 7

● Matin

 / 7

● Coucher

 / 7

Ce qui a aidé cette semaine :



Suivi hebdomadaire

cerveau-electrique.fr/formation-gestion-des-criSES/#suivi

Astuce 4 : Le coin calme c'est pas une punition, c'est un outil de regulation





BILAN DU MOIS

TA PROGRESSION SUR 4 SEMAINES

● Devoirs

Semaine 1

___ / 7

Semaine 2

___ / 7

Semaine 3

___ / 7

Semaine 4

___ / 7

S1

S2

S3

S4

● Repas

Semaine 1

___ / 7

Semaine 2

___ / 7

Semaine 3

___ / 7

Semaine 4

___ / 7

S1

S2

S3

S4

● Ecran

Semaine 1

___ / 7

Semaine 2

___ / 7

Semaine 3

___ / 7

Semaine 4

___ / 7

S1

S2

S3

S4

● Matin

Semaine 1

___ / 7

Semaine 2

___ / 7

Semaine 3

___ / 7

Semaine 4

___ / 7

S1

S2

S3

S4

● Coucher

Semaine 1

___ / 7

Semaine 2

___ / 7

Semaine 3

___ / 7

Semaine 4

___ / 7

S1

S2

S3

S4

Tu as assure ce mois-ci !



Ce qui a marche ce mois-ci :

.....

.....

.....

Declencheurs identifiés :

.....

.....

.....

Objectif mois prochain :

.....

.....

.....

